

CUIDADOS CONSCIENTES

Elabora tus propios productos de

Cosmética Natural

cuándo **CURSO 2024**
FEBRERO - MAYO

horarios **Lunes: 16:00 - 20:00 ó**
Sábado: 10:00 - 14:00

dónde **HERBOLARIO ESPIGOL**
C/ Federico García Lorca, 2,
Elche, Alicante



Sonia Rosa Escribano
— TU BIENESTAR INTEGRAL —

Cuidados Conscientes

4 talleres prácticos en los que aprendes a cuidarte de forma natural y a elaborar tu propia cosmética personalizada.

Un curso que cambiara tu vida



- Aromaterapia
- Elaboración de cremas I (Cuidados corporales)
- Elaboración de cremas II (Cuidados faciales)
- Jabones artesanales



Sonia Rosa Escribano
— TU BIENESTAR INTEGRAL —



¿QUÉ ES *Cuidados Conscientes?*

Cuidados Conscientes es una propuesta de 4 talleres en los que introducirte en el fascinante mundo de las Plantas Medicinales y la Cosmética Natural.

Para que inicies tu andadura te llevamos a conocer los **ingredientes naturales** desde la experimentación, disfrutando del aprendizaje. *Aceites esenciales, aceites vegetales, conservantes, emulsionantes, ceras y principios activos 100% naturales* se dan la mano en este curso y se ponen a tu servicio para que desarrolles tu **creatividad y ganes en salud y bienestar**.

En cada taller elaboras entre 3 y 4 **productos cosméticos para tus cuidados diarios**. Así, al finalizar el curso serás capaz de hacer cualquier preparado que necesites y ajustarlo a tus **gustos y necesidades**: *cremas, tónico, champús, jabones, mascarillas...* ¡Solo tienes que saber qué necesitas y ponerte manos a la obra!



Sonia Rosa Escribano
— TU BIENESTAR INTEGRAL —

¿Quién lo imparte?

Sonia Rosa Escribano



¡Hola!. Soy Sonia, la creadora del **ciclo de talleres de Cuidados Conscientes** y la persona que va a acompañarte a lo largo de **este maravilloso viaje de naturaleza y bienestar**. Te cuento un poco más **sobre mí, mi formación y experiencia.**

*Sin duda la **Cosmética Natural** ha llenado mi vida de **creatividad, disfrute, placer y salud**, por eso quiero compartir estos conocimientos y experiencia contigo. **¿Estás preparad@? ¡Estoy segura de que este curso te cambiará la vida!***

Desde pequeña me ha fascinado la naturaleza, tanta belleza y armonía bien merecen nuestra atención. Así que cuando llegó el momento elegí estudiar la **Licenciatura de Ciencias Ambientales**. Desde entonces he seguido aprendiendo y vinculándome más con la tierra y la naturaleza. Me he formado en el Centro Nacional de Capacitación del Ministerio para ser **facilitadora de agricultura ecológica**, he aprendido sobre **Aromaterapia** con Enrique Sanz Bascuñana y, finalmente, dí el gran paso y fui a Madrid a cumplir uno de mis sueños, estudiar **Naturopatía** durante 4 años.

Con todos estos conocimientos comencé a elaborar mis propios productos cosméticos, **de esto hace ya más de 10 años**, y sigo utilizando la **Cosmética Natural** a diario, ¡nunca me ha fallado!. **Poder crear mi Botiquin Natural personalizado y ajustado a mis necesidades; saber qué ingredientes utilizar para elaborar mis remedios para los pequeños incidentes del día a día; utilizar productos naturales para mi higiene, belleza y hogar; no utilizar productos químicos nocivos y; reducir la cantidad de residuos utilizando envases de vidrio reutilizable o produciendo cosmética sólida...** y encima disfrutar del placer único de los aromas y texturas de los productos naturales!. Para mi no tiene precio.

Actualmente dirijo **TU BIENESTAR INTEGRAL**. Una iniciativa que surge para acompañar a las personas en su proceso de cambio hacia una vida más plena y saludable. ¿Quieres saber más?, visita nuestra página web: www.tubienestarintegral.es



Sonia Rosa Escribano
— TU BIENESTAR INTEGRAL —

¿QUÉ TE LLEVAS?

- En cada taller te entregamos un **dossier impreso** con toda la información y recetas ampliadas para que puedas tomar notas y revisar los contenidos siempre que quieras.
- Cada mes te llevas a casa **3 productos elaborados durante el taller.**
- La oportunidad de probar multitud de productos sin tener que hacer la inversión de comprarlos. En cada taller realizamos catas de aceites esenciales y vegetales, emulsionantes, conservantes. etc. **Así puedes decidir qué ingredientes van a formar parte de tu Botiquín y de tus productos cosméticos.**
- Resolución de dudas, en directo y vía telemática
- **Un conocimiento práctico y vivencial** de las propiedades terapéuticas de las plantas medicinales y otros ingredientes naturales que te acompañará toda la vida.
- **Herramientas útiles para tus cuidados diarios y los de tu familia.**
- El poder **crear tus propias recetas de cosmética.** Podrás elegir la composición, textura, olor y función de tus cosméticos, jabones y sinergias aromáticas.
- La oportunidad de **utilizar productos de la más alta calidad a un precio muy reducido** en comparación con el coste que tendrían estos productos ya elaborados en el mercado.



¿PARA QUIÉN ES?

Los talleres de *Cuidados Conscientes* son para ti si:

- amas la naturaleza y las plantas
- te gusta “potinguear” e investigar
- quieres aprender a cuidarte con productos naturales
- tienes problemas dermatológicos o sensibilidad a los productos químicos y no encuentras soluciones

¿QUÉ APRENDES?

Al finalizar los talleres serás capaz de:

- crear tu propio botiquín con productos naturales
- elaborar productos de cosmética personalizados
- formular tus propias recetas adaptadas a tus necesidades

MI COMPROMISO

- grupos reducidos, máximo 12 personas
- productos 100% naturales y ecológicos
- información sencilla y vivencial
- simplificar los ingredientes para la elaboración
- que aprendas a crear tus productos de cosmética adaptados a tus gustos y necesidades



DÓNDE

HerbolarioEspígol

C/ Federico García Lorca, 2,
Elche, Alicante.



CUÁNDO

2024

• **OPCIÓN FIN DE SEMANA:**

SÁBADOS (10:00 – 14:00)

- 24/2 - AROMATERAPIA
- 16/3 - ELABORACIÓN DE CREMAS I: Cuidados corporales
- 20/4 - ELABORACIÓN DE CREMAS II: Cuidados faciales
- 18/5 - ELABORACIÓN DE JABONES

• **OPCIÓN ENTRESEMANA:**

LUNES (16:00 – 20:00)

- 19/2 - AROMATERAPIA
- 11/3 - ELABORACIÓN DE CREMAS I: Cuidados corporales
- 15/4 - ELABORACIÓN DE CREMAS II: Cuidados faciales
- 13/5 - ELABORACIÓN DE JABONES



Sonia Rosa Escribano
— TU BIENESTAR INTEGRAL —

PRECIO

- Si haces tu reserva antes del 31 de diciembre el precio del curso completo es de 260€ (65€/mes).
- Puedes abonarlo en un solo pago o en 4 mensualidades de 65€ cada mes.
- Para inscripciones después del 31 de diciembre el precio del curso es de 300 € (75€/mes).
- En caso de haber plazas libres puedes asistir a talleres sueltos. En este caso el precio por taller es de 90€.

RESERVA DE PLAZA

- Para reservar tu plaza para el curso completo haz un ingreso de 75 € utilizando alguna de las formas de pago que se indica a continuación. Se te descontará este importe en el último taller del curso.
- Si te interesa asistir a algún taller suelto contáctanos y te informaremos de la disponibilidad de plazas.

FORMA DE PAGO

Para formalizar la reserva puedes hacer el pago por:

- **Transferencia Bancaria:** ES16 3058 0990 2727 6266 4537
- **Bizum:** 603.49.71.79
- **Concepto:** Nombre y Apellidos + Cuidados Conscientes

CONTACTO



603.49.71.79. SONIA



hola@tubienestarintegral.es



Sonia Rosa Escribano
— TU BIENESTAR INTEGRAL —

Cuidados Conscientes

Taller I: AROMATERAPIA



Qué aprendes

- Introducción a la aromaterapia
- El sistema nervioso y el olfato
- Nociones básicas:
Extractos aromáticos, Quimiotipos, Etiquetado y calidad, Dosificación, Uso seguro, Vías de administración
- CATA AROMÁTICA
- La química de los aceites esenciales
- El botiquín aromático
- Perfumería: el *triángulo aromático*, *notas aromáticas*

Qué elaboramos



- Aceite de masaje personalizado
- Agua de colonia
- Perfume



Cuidados Conscientes

Taller 2: CUIDADOS CORPORALES



Qué aprendes

ELABORACIÓN DE CREMAS I

- La piel y sus cuidados
- Qué es una emulsión
 - Fase oleosa*
 - Fase acuosa*
 - Emulsionantes, ceras y gomas*
- Aceites vegetales:
 - Composición, propiedades y usos*
- Elaboración de emulsiones
 - Precauciones y utensilios*
 - Pasos para la elaboración*
- Recetas y formulación

Qué elaboramos



- Exfoliante corporal
- Crema corporal
- Crema de manos



Cuidados Conscientes

Taller 3: CUIDADOS FACIALES



Qué aprendes

ELABORACIÓN DE CREMAS II

- Pasos para un cutis saludable
- Exfoliantes naturales físicos y químicos
- Limpiadores faciales y desmaquillantes
- Tónicos naturales
- Serums
 - Base oleosa, acuosa y mixtos*
- Emulsiones
 - Emulsionantes, Texturas, Aditivos naturales*
- Cómo regular el ph de los preparados
- Recetas y formulación

Qué elaboramos



- Limpiador facial / Desmaquillante
- Serum
- Crema facial personalizada



Cuidados Conscientes

Taller 4: JABONES ARTESANALES



Qué aprendes

- Proceso de saponificación
- Parámetros del jabón
Sobreengrasado, Concentración, INS, SAP, Yodo, Dureza, Limpieza, Burbujas, Persistencia, Acondicionado, Secado, Solubilidad
- Proceso de Elaboración
Jabón sólido con sosa
Jabón líquido con potasa
Proceso en frío
Proceso en caliente
- Recetas y formulación

Qué elaboramos



- Jabón de Castilla
- Jabón de Marsella
- Jabón personalizado
- Jabón líquido de potasa

